



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS 3	DIVENDRES 4
MENESTRA DE VERDURES CASOLANA <b>GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ (SENSE TRACES DE PEIX) AMB AMANIDA D'ENCIAM</b> FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS 3 DELÍCIES <b>CARN MAGRA AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</b> FRUITA DEL TEMPS	TALLARINS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA, PEBROT I CEBA TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
CREMA DE VERDURES I PÈSOLS <b>FIDEUÀ DE MARISC (SENSE PEIX) O FIDEUÀ DE CARN</b> FRUITA DEL TEMPS	MONGETA, PASTANAGA I PATATA AL VAPOR TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES SALSITXES DE PORC AMB CEBA CONFITADA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB CARBASSÓ I CEBA PERNILETS DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE AMB PASTA <b>REMENAT D'OUS AMB VERDURETES</b> FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES AMB VEDURETES TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB PESTO D'ESPINACS <b>MANDONGUILLES DE CARN AMB SALSETA (SENSE TRACES DE PEIX)</b> FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA <b>PAELLA DE MARISC (SENSE PEIX) O PAELLA DE CARN</b> FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB CEBA POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>GASTRONOMIA DE POLÒNIA ROSOL Z KURY</b> <b>GOULASH</b> <b>SZARLOTKA</b> FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
ESPAGUETIS A LA CREMA TRUITA DE PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET I ENCIAM <b>LLUÇ AMB SALSÀ I VERDURETES (SENSE TRACES DE PEIX) O GALL D'INDI AMB SALSÀ</b> FRUITA DEL TEMPS	MONGETA TENDRA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	<b>ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (SENSE PEIX)</b> <b>REMENAT D'OUS AMB PERNIL SALAT I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA</b> IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31
CREMA DE CARBASSÓ PIZZA CASOLANA FRUITA DEL TEMPS	LLESQUES DE PATATA AMB VERDURETES GRATINADES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I POMA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET <b>GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</b> FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS SALTEJATS AMB PASTANAGA I CEBA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...  
Es servirà pa integral.  
Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.  
Ús de sal iodada per cuinar  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Menús valorats nutricionalment per:  
Aroa Espinosa Ruiz  
Nº col·legiada CAT 001178

*Per al Març un nou reptet!*  
*Atreveix-te a descobrir les fruites en aquesta sopa de lletres.*



P	L	A	T	A	N	R	S	U	M
E	T	M	E	L	O	Q	R	S	A
R	P	O	U	J	M	W	F	L	D
A	E	N	P	R	U	N	A	R	U
G	K	T	X	M	P	A	W	J	I
C	I	R	E	R	E	S	O	M	X
M	W	O	M	A	G	R	A	N	A
R	I	K	Q	R	Q	A	L	O	D



**Un cop al mes, postre casola**